

Idées de collations saines pour la *Saint-Valentin*

La nourriture est souvent le thème central de nombreuses fêtes ou célébrations. Les fêtes de classe ou les programmes de petit-déjeuner peuvent intégrer une leçon de nutrition amusante en faisant participer les élèves à la planification et à la préparation de collations saines. L'essentiel est de présenter des aliments sains d'une manière amusante et créative. Bon appétit!



Mettez ces poivrons en forme de cœur et leur dip dans le déjeuner de votre enfant ou prenez-les un peu plus tard lorsque vous êtes tous ensemble. Les poivrons rouges, verts, orange et jaunes sont parfaits pour les trempettes et les collations et fournissent une grande variété de vitamines et de minéraux grâce à toutes les couleurs! Préparez une trempette irrésistible comme notre [trempette de carottes au curry](#) et plongez-y!



Essayez les fruits enrobés de yaourt glacé! Les baies, les bananes et les fruits secs sont d'excellents choix, pleins de vitamines et de minéraux. Demandez aux enfants de tremper des fruits dans du yogourt grec, décorez-les avec de la noix de coco, des graines, quelques paillettes et mettez-les dans votre congélateur pour congeler le yogourt sur les fruits!

Amusez-vous à créer dans la cuisine avec vos enfants et préparez un délicieux smoothie rose. Découvrez notre [smoothie fraise-banane](#) ou créez le vôtre en utilisant des baies rouges, des cerises et d'autres légumes et fruits. Ajoutez du lait et du yaourt à faible teneur en matières grasses pour obtenir une texture crémeuse et un apport en protéines et en calcium.



Prenez vos emporte-pièces en forme de cœur et préparez-vous à créer le parfait plateau de fruits rempli de cœurs! Utilisez des melons, des ananas, des bananes et ajoutez des fraises entières, des tranches d'orange et tout autre fruit que vos enfants pourraient apprécier. Ajoutez un yaourt à la framboise pour tremper si vous le souhaitez ou essayez notre [trempette ensoleillée aux fruits](#).



Les muffins à grains entiers sont un excellent choix pour les boîtes à lunch à tout moment de l'année, mais vous pouvez obtenir des moules en forme de cœur pour célébrer la Saint-Valentin!

Offrez à vos enfants une excellente source d'énergie, de fibres et de nutriments avec nos muffins à la rhubarbe et aux framboises.



Les crêpes sont assez polyvalentes pour tout repas de la Saint-Valentin et peuvent aussi être transformés en forme de cœur! Essayez les étonnantes crêpes à la banane et au quinoa et garnissez-les de baies et de yaourt grec.

Une façon simple et rapide d'aider les enfants à célébrer avec les produits sains habituels que vous leur donnez à l'école ou que vous leur servez à l'heure du repas. Découpez une forme de cœur dans des fruits, des légumes et même des emballages de cire pour des mini-fromages à pâte molle!



Remplissez votre pizza en forme de cœur de légumes frais! C'est une excellente activité pour que les enfants construisent leur propre pizza—vous fournissez toutes les options et ils la construisent à leur guise. Faites votre propre pâte à pizza avec notre recette de pizza végétarienne fait à la main.

Bonne fête de la Saint-Valentin!